

# 运动损伤的小患者暑期暴增

## 医生建议 运动要悠着点 热身不能少于15分钟

记者 周灵芝

### 一小时接诊4名孩子 都是因运动而受损

昨晚睡觉时女儿说腰部有点疼痛,我没注意。没想到第二天起床时,女儿就一个劲地喊腰疼得受不了。一大早,方医生刚到办公室,一位女士就带着女儿急匆匆地走进来。

她的女儿今年9岁,在暑假兴趣班学舞蹈。孩子告诉方医生,低头时觉得脊椎尾的筋很酸,弯腰捡东西有点困难,方医生查看后诊断是腰部肌肉损伤。

方医生正在给许女士的孩子开药,一位带着10岁男孩的女士又匆匆进来。她说,她的儿子在暑假篮球班学习,投球后落地没站稳,把韧带给扭伤了。检查后,方医生发现这位男孩子的半月板已撕裂,需要住院治疗。

接着,又来了两位患者,一位男孩是学跆拳道,左脚踝关节扭伤;一位男孩是学散打的,背部扭伤。

方医生介绍,暑假以来,几乎每天都有因运动而受伤的患者,患者大多是中小學生,其中又以小学生为主。

运动前一定要做热身,运动时也得悠着点。近日,市骨科医院的骨伤科医生方建飞来电提醒市民。暑假以来,因为运动不当受伤到医院就诊的孩子特别多,大多是8至12岁的孩子。从7月1日至今,该院已有50多例,而非暑假期间,每月只有四五例。

主要原因是运动过度或热身不足造成的,如打篮球、踢足球时,由于运动姿势不正确、过度疲劳引起韧带、软组织损伤;游泳、打网球、打羽毛球等运动会造成肩肘及肱二头肌长头腱损伤。

### 热身运动至少15分钟 每个动作做足20秒

不经常锻炼的人突然增大运动量,不仅会造成肌肉、韧带、骨骼损伤,甚至还会给心肺功能造成压力。方医生说,平时不怎么参加运动的孩子,应该选择相对舒缓的运动,让身体慢慢适应运动的节奏,不要选择一些对抗性较强、对肢体协调性要求较高的运动项目。

任何运动都要讲究姿势规范。

姿势正确了,不仅能发挥身体的最大运动效能,还可以保护身体不受损伤。谈到如何预防运动损伤,方医生说,肌肉和韧带是有黏弹性的,热身就像和面一样,给身体一个缓冲、拉伸、适应的过程。热身运动后,血流速度加快,可改善肌肉黏滞性及关节活动范围,肌腱、韧带和其他结缔组织的伸展性也随之提升。

方医生建议,热身运动至少要做15分钟,完整的热身运动应包括针对背部、肩部、小腿、腹部和股四头肌等部位的拉伸,每个动作尽量做足20秒。此外,从一个动作换成另一个动作时,速度不能过快,否则会造成意外伤害。如果在热身过程中感到疼痛等不适,要立即停下来,切忌不顾疼痛使蛮劲,这样只会增加肌肉负荷。

## 半年前 盗贼偷钱偷钥匙 半年后 门锁未换又遭窃

见习记者 陈凯璐 通讯员 黄云萍

本报讯 18日,龙山镇桥头周村的周女士外出回家。当她走进卧室时,发现一名陌生男子睁着眼睛,一动不动地躺在床边。周女士吓得直叫。

就在这时,这名男子突然起身,不顾一切爬出窗户,爬进邻居家。周女士马上报了警。

龙山派出所民警赶到现场,很快就将这名男子抓获并带回派出所。

经查,这名男子姓赵,今年20岁,贵州人。当天,他从广州坐火车到永康找表弟。没想到,他在广州临上火车时,身上的几百元钱就被偷了。

身无分文的赵某在火车上遇到了一名去永康的贵州老乡。他就向老乡借了10元钱,说好找到表弟后还给他。这点钱算什么,到了永康我带你去搞钱。老乡的话让他看到了希望。

甫抵永康,这名老乡就神秘地带赵某到龙山桥头周村某户人家的门口,掏出了一串钥匙递给他:兄弟,这户人家有钱的,拿钥匙开进去弄点钱。说完,这个老乡就离开了。

赵某便大着胆子进去了。果然,他顺利地打开了一楼的大门,又用另一把钥匙打开了二楼的防盗门。

进入卧室后,赵某开始翻找值钱的东西。这时,主人周女士回来了。惊慌中,他便平躺躲到床边,想等周女士离开后再找机会逃走。

没想到,周女士就一直坐在外面客厅看电视。就这样,赵某平躺了一小时,直到被周女士发现后才选择跳窗逃走。

事后,办案民警从周女士的口中了解到,她家在今年1月份也遭遇过小偷,被偷了7000元,还丢了一串钥匙。那名小偷很快被警方抓捕归案,目前还在看守所服刑。但是丢的这串钥匙始终没有找到,之后大意的周女士没有更换家里的门锁。没想到,那串半年前失踪的钥匙到了赵某手中,入室盗窃在她家再次上演。

目前,赵某因涉嫌入室盗窃被刑事拘留,案件还在进一步深挖中。



### 水上救生 技能培训

22日,市红十字应急救援队在白云水库举行水上救生专业技能培训。30余名队员学习了游泳救生、水上救生技能以及摩托艇等救生器材的操作技能。

记者 周灵芝 摄

## 修彩电,无照维修部谎称换主板

### 市场监管局介入 店方赔礼道歉并退还修理费

见习记者 陈凯璐 通讯员 翁长武

本报讯 近日,市民王女士家的一台彩电出现了蓝屏的情况,她把电视机送到了附近的一家家电维修部维修。

过了几天,王女士去取彩电。修理工表示,已换了彩电的主板,收费260元。一番讨价还价后,双方最后确定修理费为240元。

彩电拿回家后,王女士试放了一下,可电视机依旧显示蓝屏。王女士一番折腾后,电视机突然能正常播放了。

王女士怀疑,电视机是不是没修过。

当日,她回店里问修理工:你换下来的主板,让我看一下。修理工说:主板找不到了,寄回广东厂里去了。

王女士问:寄到广东哪里了?凭证给我看一下。

修理工说:我为什么要告诉你啊?凭证不会给你看的。

王女士生气了,她说:你不给我看,我可以打开彩电看,主板是不是新的。

这时,修理工才承认没换过主板,只是修理了主板。

王女士一气之下投诉到市8890便民服务中心,要求店方给个说法。

接到8890的交办单后,市场监管局马上介入调查。店家解释说,换掉了5个电阻和电路板上的1个芯片。如果换主板,240元是远远不够的。

经过协商,双方达成一次性和解协议:店方当场赔礼道歉,并把240元修理费退还给王女士。

消费投诉虽已了结,市场监管局还要对该店涉嫌无照经营的行为,将作进一步处理。

## 招标公告

永康市石柱镇篁里村骨灰堂建设工程招标,欢迎具备建筑等级三级资质的施工单位前来报名。

报名时间:2015年8月26日至8月28日止

招标时间另行通知

联系电话:15158908698

(652039)

石柱镇篁里村村委会

2015年8月24日

## 招标公告

永康市解放街(北段)旧城改造拆迁安置F地块套房前期物业管理项目按有关规定进行公开招标,现将有关事项公告如下:

一、项目概况:项目位于永康市解放街(北段)旧城改造拆迁安置溪心F地块(西南侧),总建筑面积为101186.93㎡(地下室建筑面积为36869.3㎡),共690户;小区停车位:地下657个;地上52个。(以上内容具体以实际交付的为准)

二、投标人资质类别和等级:具有独立法人资格,建设行政主管部门核发的物业管理三级及以上资质等级企业(含暂定级)。

三、报名时间:2015年8月31日至9月1日(上午8:30-11:30,下午14:00-16:00)

四、报名地点:永康市公共资源交易中心(永康市金城路518号<汽车东站大楼8楼>)

五、联系电话:永康市公共资源交易中心 0579-89295182  
招标单位:13758988266 招标代理单位:13858900779

六、施工企业报名方式:详见 <http://www.ykztb.com>

永康市城市建设开发有限公司

浙江致远工程管理有限公司

2015年8月25日